



★ 고카페인음료, 주의하세요!

1. 카페인은?

- 커피나무, 차 잎 등에 함유된 성분
- 식품 및 의약품의 원료로 많이 사용
- 어린이, 청소년 등이 즐겨먹는 콜라, 초콜릿, 에너지 음료 등에 광범위하게 함유

2. 카페인 과잉 섭취 문제점?

- 뇌를 각성시켜 불면증, 행동불안, 정서장애 유발
- 심장박동수를 증가시켜 가슴 두근거림, 혈압 상승 유발
- 철분흡수를 방해하여 빈혈 유발
- 칼슘흡수를 방해하여 성장 저해 유발
- 카페인에 일시적으로 집중력을 향상시키나, 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피곤해진다.

3. 카페인 최대 일일섭취 권고량?

- 19세 이하의 어린이 및 청소년의 하루 카페인 섭취 제한량은 체중 1kg당 2.5mg 이하입니다.



4. 식품중의 카페인, 얼마나 들어있나요?

식품의 1회섭취참고량당 카페인 함량

커피전문점 커피  123 mg	커피·초콜릿 우유  84 mg	캔커피  74 mg	인스턴트 커피  69 mg
에너지 음료  58 mg**	콜라  23 mg	초콜릿  16 mg	침출차  15 mg

5. 고카페인 음료, 어떻게 확인하나요?

- 현재 일부 음료에는 “고카페인 함유”라고 표시되어 있습니다.

※2013.1.1.부터는 커피, 녹차 등을 포함하여 카페인 함량이 ml당 0.15mg 이상 함유한 음료 제품에 총카페인 함량과 어린이, 임산부 등에 대한 주의 문구를 의무적으로 표시

6. 생활 속에서 카페인 섭취 줄이기 위한 요령은?

- 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 ‘물’ 마시기
- 부득이하게 마실 경우에는 제품의 ‘카페인 함량’을 반드시 확인하기
- 최대일일섭취 권고량 이하로 마시기



2025. 7 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!

- * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 고등어,오징어,미꾸라지,꽃게,참조기/가공품:국내산
 * 아귀/가공품:국내산 갈치/가공품:세네갈 * 낙지/가공품:베트남산,중국산 주꾸미:베트남산,중국산 명태:러시아산, *다랑어: 원양산
 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

6/30	7/1	7/2	7/3	7/4
친환경찰현미밥 중화제육면(5.6.10.13.18) 꽃게탕(5.6.8) 단우지우침 크리미어니언치킨 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 815.1/47.3/200.1/4.0	친환경찰보리밥 다슬기야육된장국(5.6) 오이탕탕이(13) 소불고기(5.6.13.16) 베이컨알갈자버터구이 (1.2.5.6.10.13) 열무김치(9) 아망추(망고아이스티)(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.4/31.2/258.5/4.4	친환경영양잡곡밥(5) 소고기장터국(5.6.16) 돼지사태죽발(사태보쌈)&쌈 무(5.6.10.13.18) 무말랭이무침(5.6.13) 부추무침(5.6.13) 마늘순대구이/들깨초장 (2.5.6.10.13.16) 보쌈김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 833.5/35.0/172.0/5.3	대패삼겹각두기볶음밥 (5.6.9.10.13.18) 도토리묵냉국(5.6.9.16) 옛날통닭(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 밀키스제로(2) 블루베리우유 * 에너지/단백질/칼슘/철 753.9/29.9/67.8/6.0	친환경차수수밥 순두부계란국(1.5) 코다리조림(5.6.13) 브로콜리/초장(5.6.13) 콩나물불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 웃당블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.1/44.7/297.8/3.3
7/7	7/8	7/9	7/10	7/11
친환경영양잡곡밥(5) 전주식콩나물국(5.9.17) 묵은지된장지짐(5.6.9.13) 쫄면아채우침&팍만두 (1.5.6.10.13.18) 돼지고기육전&파채우침 (1.5.6.10.13) 배추김치(9) 유산균음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.0/33.3/183.5/2.9	친환경찰현미밥 마라탕(2.4.5.6.13.16) 얼갈이나물 꿔바로우 (1.5.6.10.12.13.18) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 초코아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.1/38.3/168.3/4.1	친환경찰보리밥 버섯된장찌개(5.6) 상추겉절이(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13.18) 맥앤치즈(1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 모듬찰떡(4.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.9/38.2/183.4/5.1	친환경영양잡곡밥(5) 돈코츠라멘 (2.5.6.10.13.16) 고등어우조림(5.6.7) 치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 컵샐러드(1.2.5.6.12.13) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 989.7/49.9/305.8/4.6	친환경차초밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 땅콩버터진미채 (2.4.5.13.17) 닭볶음탕(5.6.15) 한입떡갈비구이&어린이 (5.6.10.15.16) 총각김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 861.0/42.0/140.5/3.7
7/14	7/15	7/16	7/17	7/18
친환경버섯카로틴밥 팽이유부된장국(5.6) 비름나물(5.6) 크림카레우동 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) 케이준샐러드 (1.2.5.6.11.12.15) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 808.8/38.2/250.7/4.8	친환경영양잡곡밥(5) 감자스프(2.5.6.16) 김치치즈함박스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) 스페인식오믈렛 (1.2.5.10.12) 알배추구이&참깨소스 (1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) 사쪽마늘빵(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 914.9/29.3/252.0/3.3	참치마요셀프주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 어묵매운탕(1.5.6.9) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 숙주나물 데리야끼연어스테이크 (5.6.13.16) 배추김치(9) 과일샐러드&요거트소스 (2.11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.2/44.4/281.2/3.9	친환경찰현미밥 우거지해장국(5.6.13.16) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 새우까스&콘마요소스 (1.5.6.9.13) 두부샐러드(5.6.12.13) 배추김치(9) 딸기아이스캔디(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 850.0/24.3/239.6/3.2	친환경찰보리밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10.13) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 마늘종건새우볶음(5.6.9.13) 갈치구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 초당옥수수버터구이 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.8/46.2/309.0/3.9
7/21	7/22			
친환경강황쌀밥 매콤닭뚫국(5.6.13.15) 청경채겉절이(5.6) 훈제오리포케(1.5.6.12.13) 청양크림파스타 (1.2.5.6.13.16) 배추김치(9) 신나는방학케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.0/29.3/128.0/2.4	방학식			

◆알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 연락 주셔서 상황에 대체할 수 있도록 협조 부탁드립니다.(식생활관 ☎ 253-6944)

2025. 8 학교급식 식단 안내

◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!

- * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산(한우) * 고등어,오징어,미꾸라지,꽃게,참조기/가공품:국내산
- * 아귀/가공품:국내산 갈치/가공품:세네갈 * 낙지/가공품:베트남산,중국산 주꾸미:베트남산,중국산 명태:러시아산, *다랑어: 원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

8/11 Mon	8/12 Tue	8/13 Wed	8/14 Thu	8/15 Fri
		달걀베이컨볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 꽃게탕(5.6.8) 매콤떡볶이(밀떡) (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 허니콤보&치즈볼 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 콩나물김가루무침(5) 애플키위주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 891.7/41.7/230.6/3.5	친환경찰보리밥 잔치국수(1.5.6.9.13) 오복장아찌 돈육김치볶음&온두부 (5.6.9.10) 불고기매일전병 (2.3.5.6.16.18) 총각김치(9) 망고요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.6/43.4/357.2/3.8	광복절
8/18 Mon	8/19 Tue	8/20 Wed	8/21 Thu	8/22 Fri
친환경글로렐라밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 파리고추멸치볶음(5.6.9.13) 열무배추겉절이(13) 비엔나메추리알볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩나물불고기(5.6.10.13) 스모어쿠기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.4/45.3/167.2/3.7	친환경찰보리밥 사골순대국밥 (2.5.6.10.13.16) 청양풍썸닭(5.6.13.15) 가지나물무침(5.6.13) 순살고등어양념구이 (5.6.7.13) 배추김치(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 757.6/34.0/120.3/5.4	유니짜장(2.5.6.10.13) 친환경찰현미밥(작은밥) 짬뽕탕(6.9.10.12.13.17.18) 단무지무침 탕수육&탕수소스(5.6.10.12) 배추김치(9) 납작복숭아허니그린티 * 에너지/단백질/칼슘/철 714.6/32.0/137.3/3.0	친환경흑미밥 애호박된장찌개(5.6) 아삭이고추무침(1.5.6.8) 캠핑모듬구이&야채쌈 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 매운어묵꼬치 (1.5.6.12.13.18) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 881.1/35.7/192.4/3.6	친환경귀리밥 불낙전골(5.6.9.13.16) 망고야채샐러드(1.2.5.6) 슈프림양념치킨 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 루꼴라피자(2.5.6.12.13) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.0/41.2/232.6/4.1
8/25 Mon	8/26 Tue	8/27 Wed	8/28 Thu	8/29 Fri
친환경강황쌀밥 양송이크림노끼 (2.5.6.10.13.16) 쇠고기미역국(5.6.16) 닭고추장구이&파채 (5.6.13.15) 배추김치(9) 초코필링도넛(1.2.6) 갯잎무쌈&콘소스(1.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.8/41.3/140.8/3.5	친환경영양잡곡밥(5) 순두부찌개 (5.6.9.10.13.18) 오돈불고기(5.6.10.13.17) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 김구이 배추김치(9) 백설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 712.6/43.5/136.5/3.0	참치야채비빔밥 (5.6.13.16.18) 콩나물국(5.6.9) 치커리사과무침(5.6.13) 버터갈락감자튀김 (1.2.5.6.13) 매콤치즈등갈비 (2.5.6.10.13) 배추김치(9) 쿨피스(자두)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 881.8/33.0/168.3/3.1	친환경찰보리밥 얼큰만두전골 (1.5.6.10.13.16.18) 해물콩나물찜 (5.6.8.9.13.17.18) 고춧잎나물무침 오꼬노미야끼 (1.5.6.10.13.17) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 684.6/35.9/242.4/6.0	친환경홍국쌀밥 우동장국(1.2.5.6.9.13) 꼬시래기무침(5.6.13) 참깨흑임자샐러드파스타 (1.2.5.6.12) 수제돈가스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.9/27.9/309.8/5.2

❖알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 연락 주셔서 상황에 대체할 수 있도록 협조 부탁드립니다.(식생활관 ☎ 253-6944)